Portable Machine

ポータブルマシン ワックス

取扱説明書

目　次

安全にお使いいただくために

この度は当社商品をお買い求め頂き誠にありがとうございます。
ご使用の前に説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。お読みになった後もいつでも見られる場所に大切に保管してください。
ご使用者の健康状態や体調が変化した場合には医師や看護師等の専門員に相談し、適切な処置を受けてください。

安全上のご注意 必ずお守りください

●お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するために、必ずお守り頂くことを次のように説明しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。
取扱説明書に表示されている記号および言葉は、表示内容を無視した誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を次のような表示区分で表しています。

⚠警告:死亡または重傷などを負う可能性がある場合。

⚠注意:障害を負う可能性または物的損害を発生させる可能性がある場合。

注意:本機の故障を防止するための注意事項や、より快適にご使用頂くためのアドバイスが書かれていることを意味します。

●お守り頂く内容の種類を次の表示で区分して表しています。

⃠この絵表示は、してはいけない「禁止」の意味です。

(!)この絵表示は、必ず実行して頂く「強制」の意味です。

警告

●使用前に、必ず本体、ゴムロープ等に異常がないことを確認してください。
部品の破損や動作不良、日常使用している状態とは違う異常を感じた場合、絶対に使用しないでください。

●必ず指導員の説明を受けて使用してください。
マシンを使用する前に、必ず指導員による操作説明、運動の説明を受けてください。

●梁のない天井には設置しないでください。
梁のない天井に設置すると、十分な設置強度が得られず、使用中にセンターポールが外れて転倒し、ケガをする恐れがあります。
また、設置時の天井破損の原因にもなります。

●許容範囲を超える天井高さへの設置はしないでください。
ポータブルマシン ワックスが取付できる天井高さは2.1～3.2mの範囲です。許容範囲を超える（または下回る）天井高さへ取付けると、十分な設置強度が得られず、使用中にセンターポールが外れて転倒し、ケガをする恐れがあります。

●柔らかい床や座布団、布団、マットの上などには設置しないでください。
柔らかい床や座布団、布団、マットの上、などに設置すると使用中にセンターポールがずれたり、外れたりし、転倒やケガをする恐れがあります。

●段差や傾斜のある床には設置しないでください。
部屋の敷居やタタミの継ぎ目などの段差のある場所や、スロープなどの傾斜のある床には設置しないでください。
使用中にセンターポールがずれたり、外れたりし、転倒やケガをする恐れがあります。

●斜めや、横向き、上下逆さまに設置しないでください。
斜めや横向き、上下逆さまに設置すると、十分な設置強度が得られず、使用中にセンターポールが外れて転倒し、ケガをする恐れがあります。

●屋外など風雨にさらされたり水気のある場所には設置しないでください。
ポータブルマシン ワックスは屋内専用です。
屋外などの水気の多い場所に設置すると、水分などで床面や天井面が滑り、センターポールが外れる恐れがあります。

●クランプカバーを必ず取付けて使用してください。
クランプカバーを取付けないで使用すると、誤ってクランプレバーが動き、センターポールが外れてしまう恐れがあります。

●センターポールにぶつかったり、のぼったりしないでください。
センターポールにぶつかったり、のぼったりすると、センターポールがずれたり、外れたりし転倒やケガをする恐れがあります。

注意

●周囲の人や物とぶつからないよう、十分な広さのある場所で使用してください。

可動中のマシンに触れたり、ぶつかったりして、ケガや物を破損する恐れがありますので、周囲の安全には十分注意してください。

●必ず準備体操および整理体操を行ってください。

急な運動は身体に負担をかけますので、運動前・運動後には、必ず準備体操および整理体操を行ってください。

●無理な運動は控えて、十分な休憩を取りながら行ってください。

無理な運動は、思わぬケガの原因になることがありますので、ご自分の適切な運動量を守ってください。

●運動中に気分が悪くなったり、身体に痛みを感じた場合は、すぐに運動を中止してください。

無理な運動は、思わぬケガの原因になることがありますので、ご自分の適切な運動量を守ってください。

●高血圧、心臓・関節などに持病がある方は、運動前に医師・指導員に相談してください。

高血圧や心臓・関節などに持病のある方は、事前に医師や指導員に相談の上、使用してください。

●運動中は息を止めず、自然な呼吸を心掛けてください。

呼吸を止めて運動すると、脳や心臓の血流を低下させ、身体に危険を伴うことがありますので、運動中は自然な呼吸を心掛けてください。

●使用中、グリップから手を離さないでください。

周囲の人や物にぶつかり、ケガをしたり周囲の物を破損する恐れがあります。

●ベースと床面との段差でつまづかないように十分ご注意ください。

ベースと床面の間には段差があります。段差でつまづいて転倒などしないよう、十分ご注意ください。

●センターポールを上に持上げたりしないでください。

センターポールの上方向に力を加えるとセンターポールがずれたり、外れたりして転倒やケガをする恐れがあります。

●火気を近づけたり、ストーブやファンヒーターなどのそばで使用しないでください。

火気やストーブ、ファンヒーターなどの熱により商品を損傷したり、火災の原因になる事があります。

●壁などに立て掛けないでください。

一時的に置く場合、壁などに立て掛けると、本体が倒れて破損したり、周囲の物を破損させる恐れがあります。

●お客様による分解・改造・修理はしないでください。

変形・破損の原因となり、ケガをする恐れがあります。

●本来の目的以外に使用しないでください。

本来の目的以外に使用すると、商品が外れたり思わぬケガをする恐れがあります。

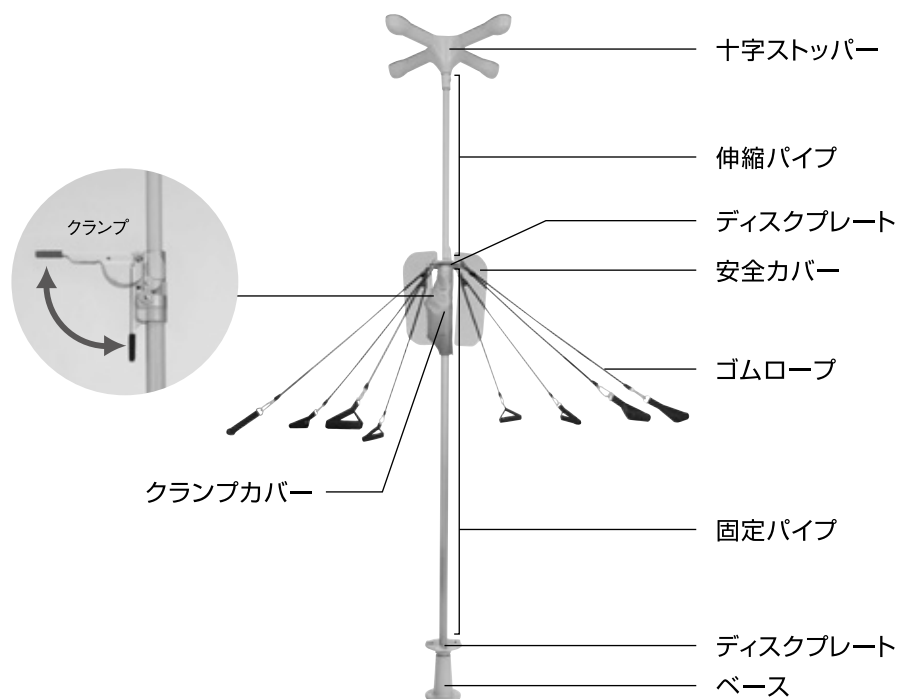
●有機溶剤やスプレータイプの殺虫剤などを直接噴射しないでください。

シンナー、ベンジンなどの有機溶剤や殺虫剤に含まれる溶剤によって本体が破損・変色・溶解する恐れがあります。また、破損・溶解した部分で思わぬケガをする恐れがあります。

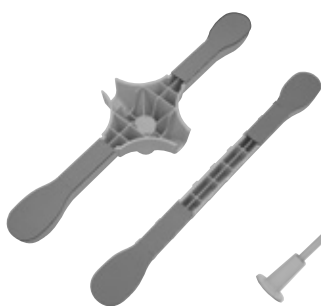
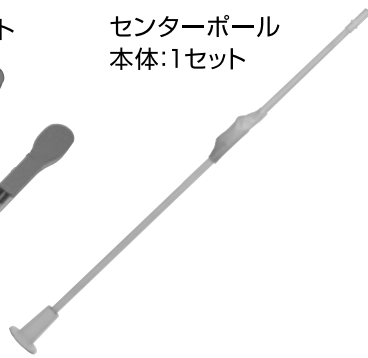
清拭する場合は、中性洗剤を水で薄め柔らかい布に浸し、よく絞ってから清拭してください。その後残った洗剤分を水に浸した柔らかい布で拭き取ってください。

※有機溶剤（シンナー、ベンジンなど）は使用しないでください。

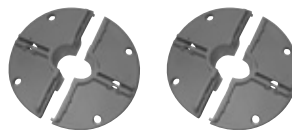
各部名称と梱包内容

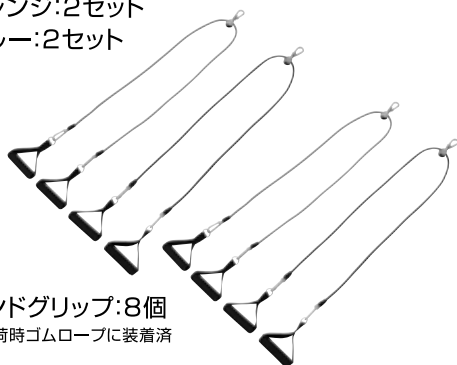
1 各部の名称

2 梱包内容

記載部品が全て揃っているか、また破損・変形などしていないか確認してください。
万が一部品の不足・破損があった場合はお買い求めの販売店にご連絡ください。

十字ストッパー:1セット

センターポール
本体:1セット

安全カバー:4枚

固定ネジ:8セット

ディスクプレート:4個

スペーサー:2個
※出荷時ディスクプレートに装着済

滑車付きゴムロープ
オレンジ:2セット
ブルー:2セット

ハンドグリップ:8個
※出荷時ゴムロープに装着済

レッグバンド:4個

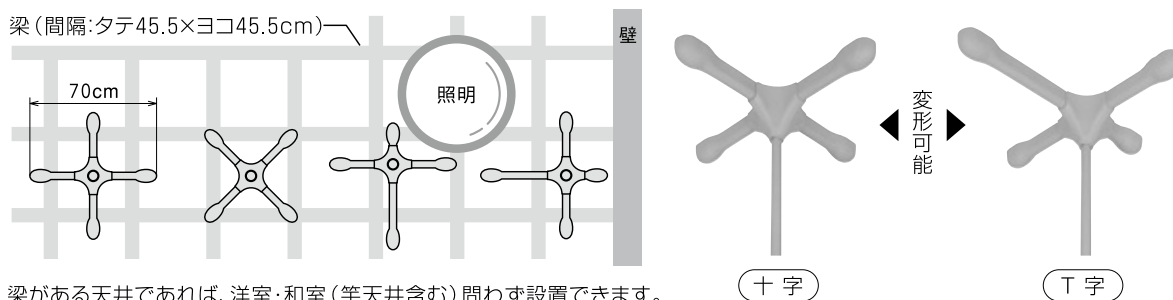
六角レンチ:1本

付属品

●取扱説明書:1部

3 天井の確認

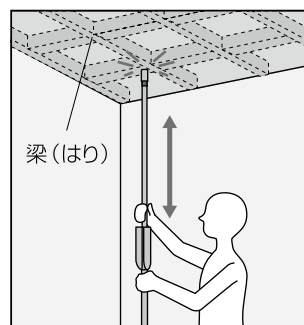
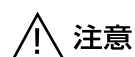
●梁（はり）のある天井であればどこにでも設置可能 PAT.P.

一般的な梁はタテ45.5×ヨコ45.5cmの間隔で格子状に組まれています。
十字ストッパーはどこに設置しても必ず最低2ヶ所で梁を押さえる構造なので、設置場所が限定されず梁の位置を確認したり、当て木をする必要もありません。

梁がある天井であれば、洋室・和室（竿天井含む）問わず設置できます。

またT字への変形により、壁際への設置や照明等の障害物を避けて設置することもできます。
※お風呂などの水気のある場所では使用できません。

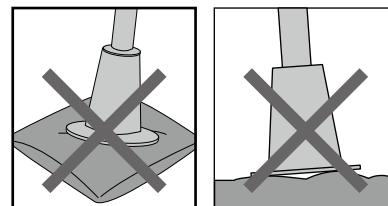
●天井の状態を確認

梁が通っているかどうかを確認します。※梁のない天井では設置できません。

●簡単な梁の確認方法（例）

十字ストッパーがついていない状態の手すりで天井の数箇所を軽く突き、梁の有無を確認します。

注意

●天井を破損する恐れがありますので、強い力で天井を突かないでください。

4 床の確認

平らであることを確認してください。
柔らかい床や座布団、布団、マットの上などには設置する事はできません。
また、段差のある場所（敷居、タタミの継ぎ目など）や
傾斜のある場所（スロープなど）にも設置する事はできません。

5 十字ストッパーの組み立て

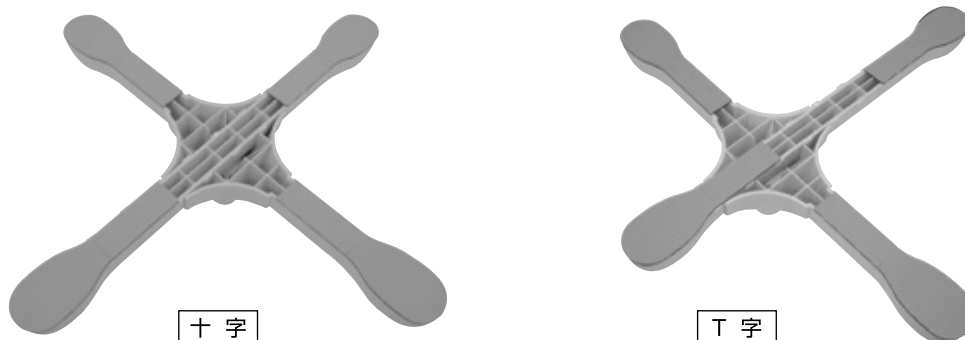
下図のように十字ストッパーを組み立てます。
この時、取付ける天井に障害物（電灯など）があったり壁際に取り付ける場合はフリーストッパーをスライドさせT字形状にすることで障害物を避けたり、壁際に取付ける事ができます。（調整範囲:5段階）

①十字ストッパーを組み立てます。

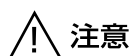
②フリーストッパーの側面には、ずれ防止用のスライドストッパーが付いています。
スライドストッパーが当たらないよう、フリーストッパーをはめ込みます。

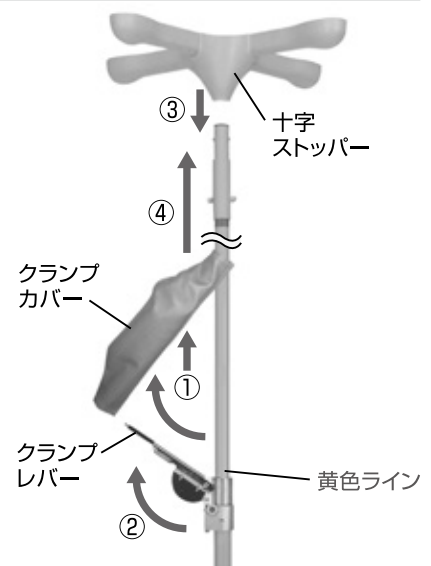
《組み立て例》

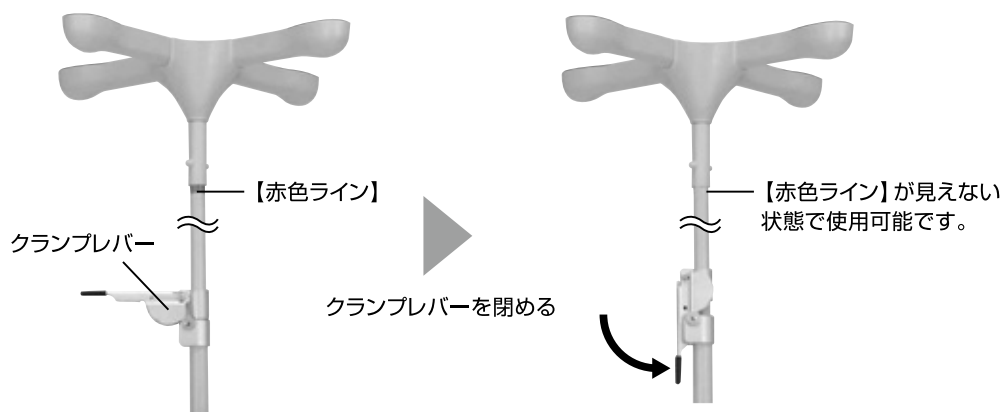
十 字

T 字

6 十字ストッパーを取付け天井まで伸ばす

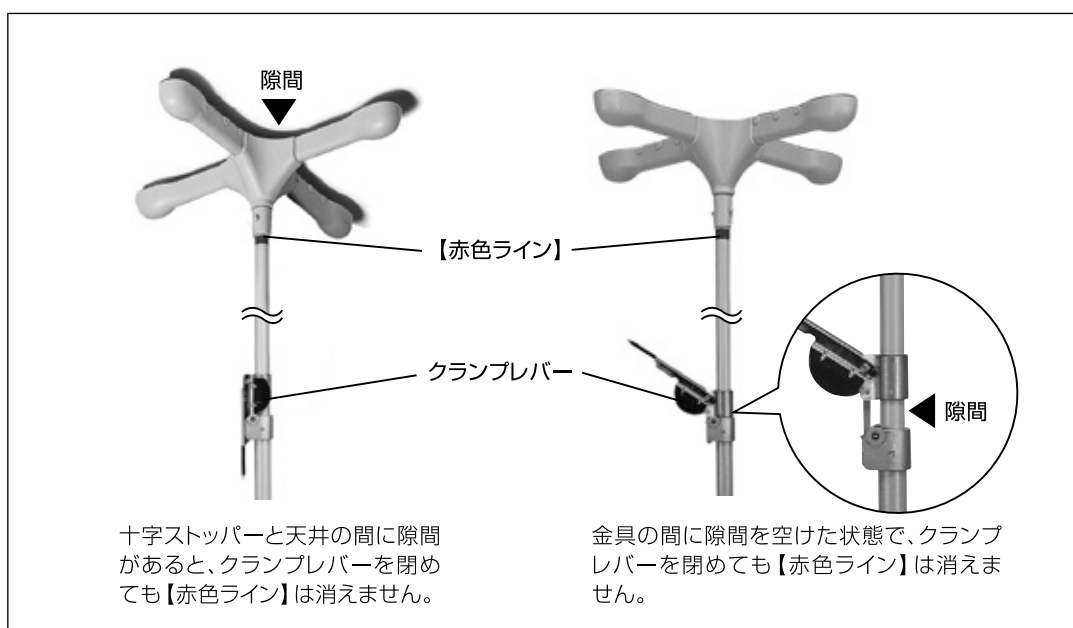
十字ストッパーを伸縮パイプ先端に取付け、天井に当るまで伸ばします。
この時、正面と横の2方向から垂直に立っているかを確認してください。

①クランプカバーのファスナーを開き、上にスライドさせます。
②クランプレバーを開きます。
③十字ストッパーを取り付けます。
④天井に届くまで伸ばします。

⚠ 注意

●強度の保証ができる上限高さ3.2mを超えると黄色ラインが見え、上限高さを越えていることをお知らせします。黄色ラインが見えていないことを必ず確認してください。

7 クランプレバーを閉める

片側の手で十字ストッパーを天井に押し当てたまま、反対側の手でクランプレバーを閉めていきます。
正しく取付けされると設置強度を確認する為の【赤色ライン】が見えなくなります。
クランプレバーを閉めても【赤色ライン】が隠れない場合は取付けが不十分な恐れがあります。
再度、取付け直してください。

※赤色ラインが消えない場合、下記の点もご注意ください。

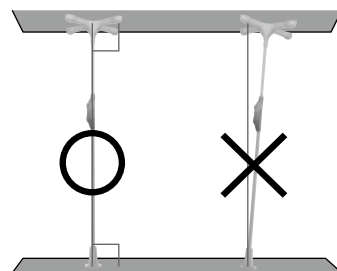
十字ストッパーと天井の間に隙間があると、クランプレバーを閉めても【赤色ライン】は消えません。

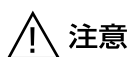
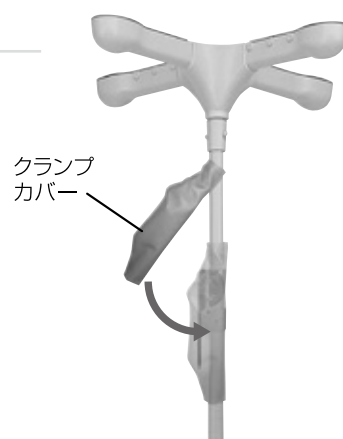
金具の間に隙間を空けた状態で、クランプレバーを閉めても【赤色ライン】は消えません。

何度取付け直しても【赤色ライン】が消えない場合は、天井強度または床面強度が低い可能性がありますので使用をお止めください。

⚠警告

- 設置が十分でないことを示す赤色ラインが見えていると、安全に使用できません。赤色ラインが見えていないことを必ず確認してください。
- クランプカバーを必ず被せて使用してください。

8 垂直に立っているかの確認

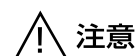
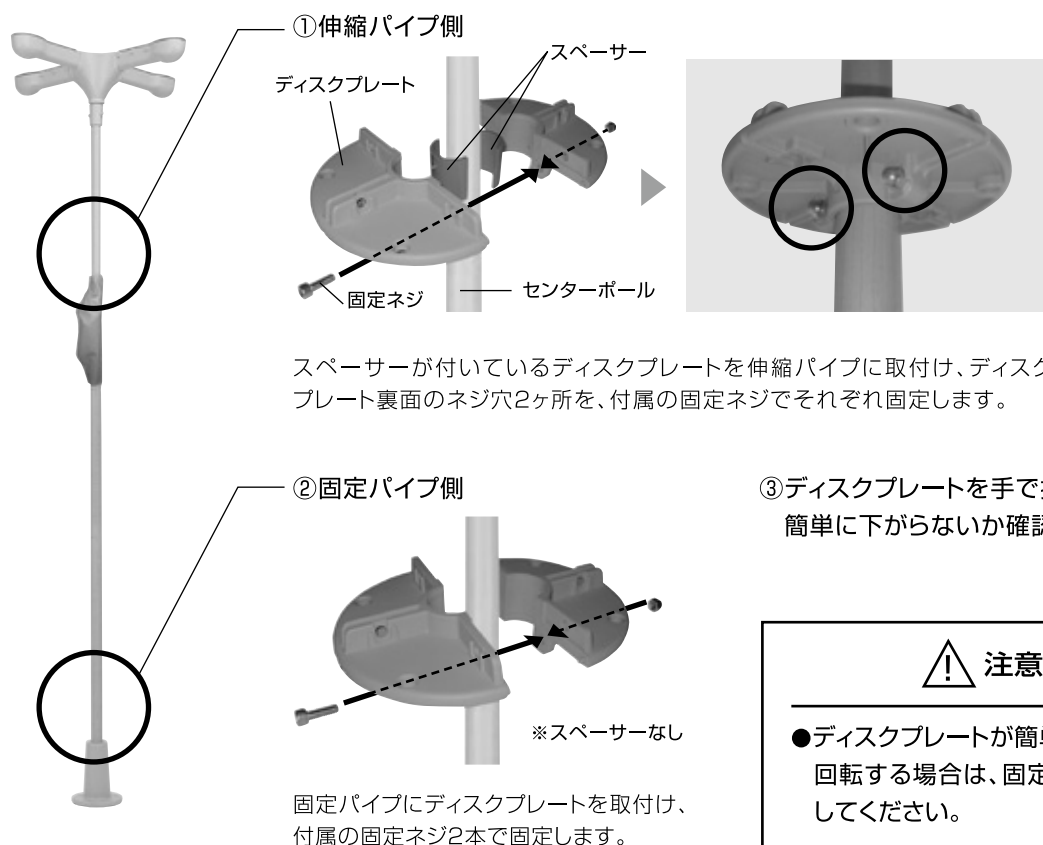
斜めに設置すると安全に使用できません。
取付け後、手すりが垂直に立っているかを正面と横からの
2方向より確認してください。
また、必要であれば市販の水平器などで確認してください。

9 クランプカバーを被せる

最後に、クランプカバーを下げ、クランプレバーを全て隠すようにして
被せていき、ファスナーを閉めます。
使用中、誤操作などにより誤ってクランプレバーが外れる事が無いよう、
必ずクランプカバーを取付けて使用してください。

●設置が完了したら、必ずクランプカバーを取付けて、クランプレバーが
完全に隠れるようにしてください。クランプレバーの誤操作を防止します。

10 ディスクプレートの組み立て

スペーサーが付いているディスクプレートを伸縮パイプに取付け、ディスク
プレート裏面のネジ穴2ヶ所を、付属の固定ネジでそれぞれ固定します。

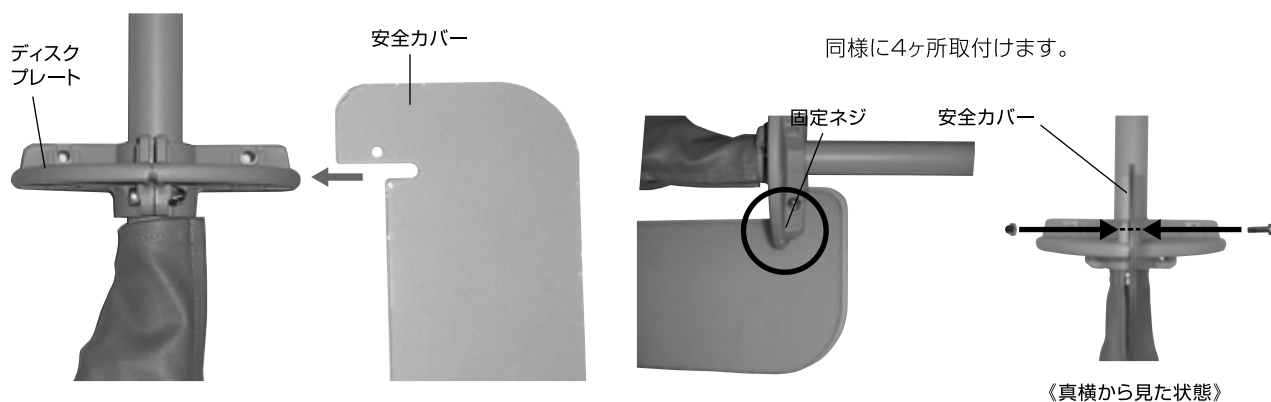
固定パイプにディスクプレートを取付け、
付属の固定ネジ2本で固定します。

③ディスクプレートを手で押さえ、
簡単に下がらないか確認してください。

注意

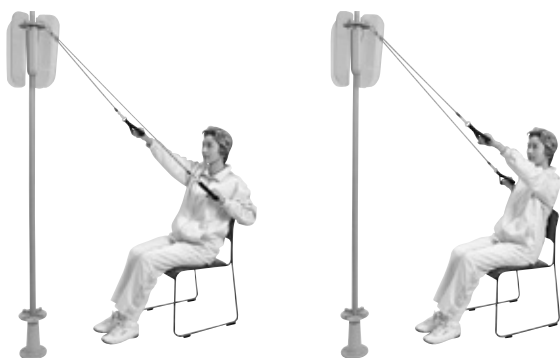
●ディスクプレートが簡単に下がったり、
回転する場合は、固定ネジを増締め
してください。

設置方法

11 安全カバーの組み立て

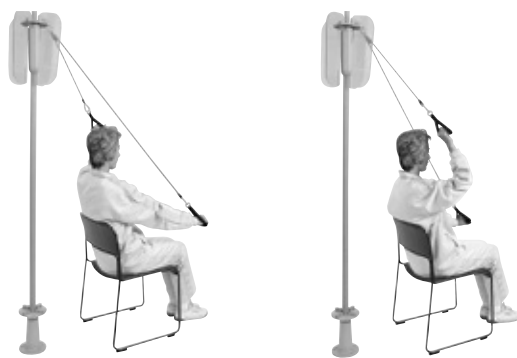
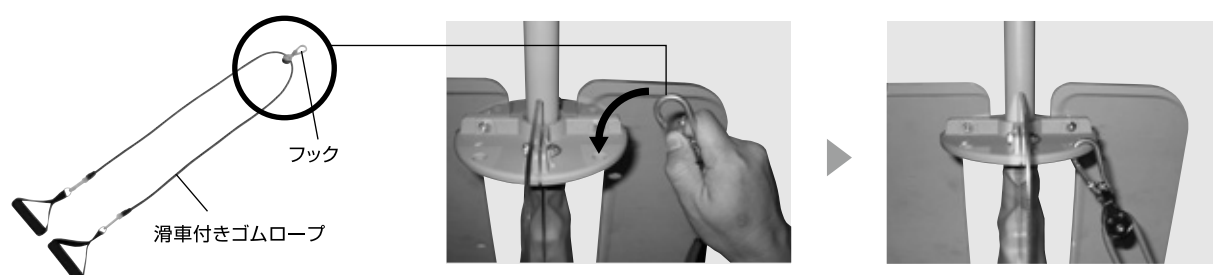
伸縮パイプ側に取付けたディスクプレートに安全カバーを取付けます。付属の固定ネジで固定してください。

運動に応じた設置方法

●運動例①　肘の曲げ伸ばし運動

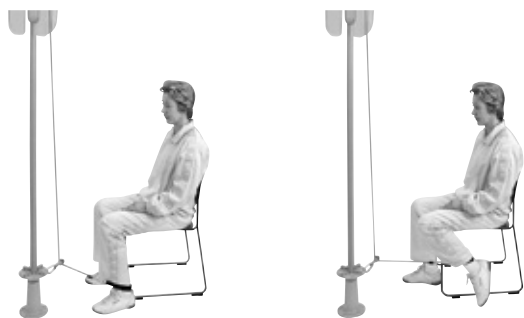
滑車を利用して、両肘の曲げ伸ばしを交互に行います。

●運動例②　肩の上げ下げ運動

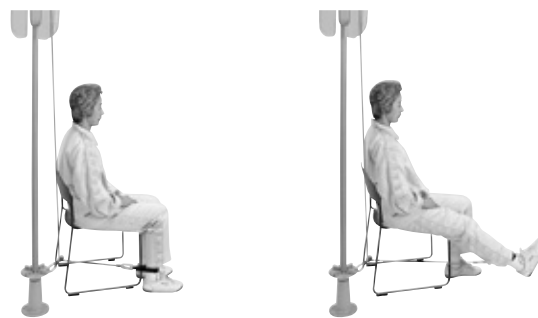
滑車を利用して、両肩の上げ下げを交互に行います。

●運動例①～②の場合のゴムロープの組み立て

滑車に付いているフックを、伸縮パイプ側のディスクプレートに取付けます。

運動に応じた設置方法

●運動例③　膝を曲げる運動

ゴムロープを付けた足を引き寄せる動作で膝を曲げます。

●運動例④　膝を伸ばす運動

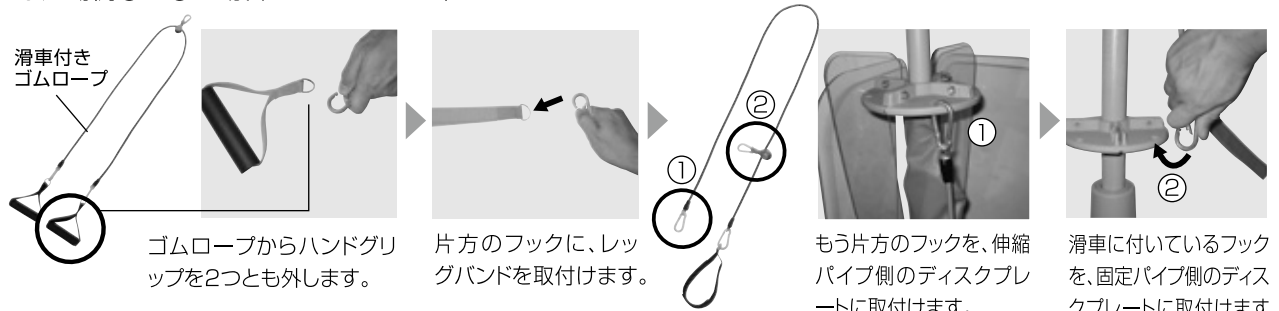
ゴムロープを付けた足を押し出す動作で膝を伸ばします。

> ⚠ **注意**　●レッグバンドは足につけて運動するためのものです。手につけて運動しないでください。

●運動例③～④の場合のゴムロープの組み立て

ゴムロープからハンドグリップを2つとも外します。

片方のフックに、レッグバンドを取付けます。

もう片方のフックを、伸縮パイプ側のディスクプレートに取付けます。

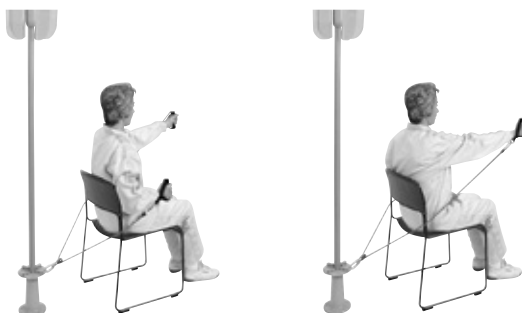
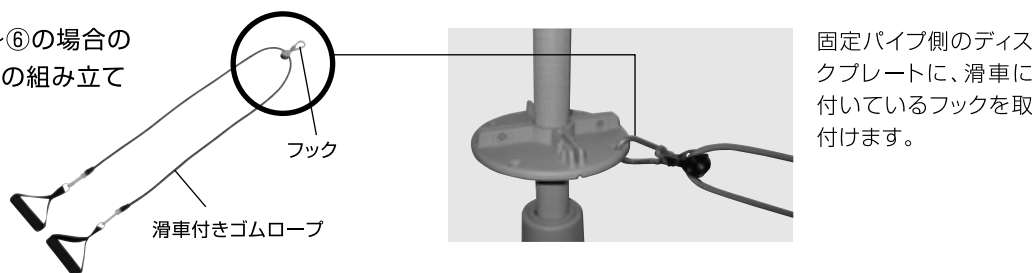
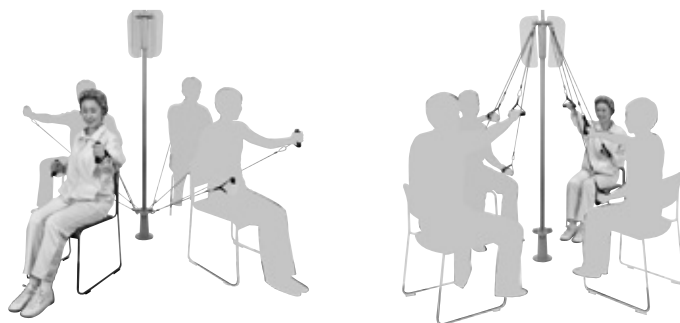
滑車に付いているフックを、固定パイプ側のディスクプレートに取付けます。

●運動例⑤　腕を曲げる運動

ゴムロープを持った手を引き寄せる動作で腕を曲げます。

●運動例⑥　腕を伸ばす運動

ゴムロープを持った手を押し出す動作で腕を伸ばします。

●運動例⑤～⑥の場合のゴムロープの組み立て

固定パイプ側のディスクプレートに、滑車に付いているフックを取付けます。

上記①～⑥の運動を最大4人で同時に行うことができます。また、4人がそれぞれ別の運動を行うことも可能です。

日常のお手入れ

●センターポール本体、十字ストッパー

日常のお手入れは、中性洗剤を水で薄め柔らかい布に浸し、よく絞ってから清拭してください。その後残った洗剤分を水に浸して、よく絞った布で拭き取ってください。最後に乾いた布で水滴・湿気をしっかり拭き取ってください。

※有機溶剤（シンナー、ベンジンなど）やスプレータイプの殺虫剤などを本体に直接噴射しないでください。

※水をかけたり、浸けたりしないでください。

点検項目

●ポータブルマシン ワックス組み立て後の確認事項

組み立てが完了しましたら、下記の点検項目を確認してください。またこの点検項目は日常の点検にもお使いください。

	点検項目	確認	
1	**天井上限高さの確認** ・伸縮パイプの【黄色ライン】は見えていませんか?	**YES** □	**NO** p.4参照
2	**設置強度の確認** ・伸縮パイプの【赤色ライン】は見えていませんか?	**YES** □	**NO** p.6参照
3	**垂直に立っているかの確認** ・正面と横の2方向からみて垂直に立っていますか? ・水平器などで確認して垂直に立っていますか?	**YES** □	**NO** p.7参照
4	**クランプカバーの取付確認** ・クランプカバーを取付けていますか? ・クランプがクランプカバーで完全に隠れていますか?	**YES** □	**NO** p.7参照
5	**安全カバーの取付確認** ・安全カバーを取付けていますか? ・安全カバーは固定ネジで固定していますか?	**YES** □	**NO** p.8参照
6	**ゴムロープの取付確認** ・ディスクプレートに取付けたフックが外れかけていませんか? ・ハンドグリップ、レッグベルトに取付けたフックが外れかけていませんか?	**YES** □	**NO** p.8、9参照

●このような時には?

ポータブルマシン ワックス使用中に異常を感じた場合、以下の内容をお確かめください。

症状	確認	処置
センターポールがグラグラして不安定	伸縮パイプの【黄色ライン】が見えていますか?	天井上限高さを越えています。使用をお止めください。
	伸縮パイプの【赤色ライン】が見えていますか?	再度、取付け直してください。（p.6参照）天井、床強度が不足している可能性があります。
	垂直に取付けられていますか?	垂直になるように取付け直してください。（p.7参照）
安全カバーがグラグラする	固定ネジが緩んでいませんか?	固定ネジを締めてください。
ディスクプレートが下がる、回転する	固定ネジが緩んでいませんか?	固定ネジを締めてください。

上記の処置で直らなかった場合、またはその他の症状の場合はお求めの販売店または（株）モルテン 健康用品事業部アフターサービス係までご相談ください。

【お客様窓口】株式会社 モルテン 健康用品事業本部
アフターサービス係　TEL（082）842-9975